COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

alimentacionpublicasostenible.org

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 21 de mayo



DE PRIMERO:

PORRUSALDA

DE SEGUNDO:

FIDEUA CON CHAMPIÑONES, ACEITUNAS Y ACELGA MULTICOLOR



INCLUYE:

PAN INTEGRAL DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: MANZANA ASADA

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio **6,55€**

Servicio en mesa **7,95€**

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN

MÁS CERCA DE LO QUE CREES

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Alimentación pública sostenible

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid

Esta valoración ha sido realizada por las Dras. Virginia Fernández Ruiz y María Ciudad Mulero de la Unidad de Bromatología del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la UCM.

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	ENERGÍA (kcal)
PORRUSALDA					
Puerro (50g)	1,85	0,80	0,15	1,40	12,00
Patata (50g)	7,60	1,10	0,10	0,85	36,50
Cebolla (40g)	2,12	0,45	0,00	0,72	10,40
Zanahoria (40g)	2,80	0,32	0,12	1,04	13,60
Ajo (15g)	3,65	0,59	0,03	0,18	17,55
Aceite de oliva (25mL)	0,00	0,00	24,98	0,00	221,75
FIDEUÁ CON CHAMPIÑÓN, ACEITUNAS Y ACELGAS					
Fideo gordo (80g)	56,72	10,00	1,16	4,00	282,40
Cebolla (30g)	1,59	0,34	0,00	0,54	7,80
Ajo (30g)	7,29	1,18	0,07	0,36	35,10
Champiñón (50g)	2,00	0,90	0,15	1,25	13,00
Acelgas (100g)	2,70	2,10	0,20	1,00	21,00
Aceitunas (30g)	0,30	0,39	3,75	1,44	36,00
Aceite de oliva (20mL)	0,00	0,00	19,98	0,00	177,40
Pimentón (5g)	1,90	0,74	0,65	1,00	16,55
POSTRE Y PAN					
Manzana asada (200g)	24,00	0,60	0,00	4,00	100,00
Pan integral de trigo con masa madre (25g)	8,25	2,73	0,75	1,50	62,75
Total	122,77	22,23	52,09	19,28	1063,80
Porcentaje del valor calórico	45	8	43	4	

El menú ecológico propuesto para el 21 de mayo consiste en un primer plato de porrusalda; un segundo plato de fideuá con champiñón, aceitunas y acelgas; una manzana asada como postre y una ración de pan integral de trigo. Una ración estándar de este menú aporta **1063,8 kcal** (53,2% de un plan alimentario de 2000 kcal/día). Además de ser un menú que incluye alimentos propios de un sistema sostenible, ofrece ventajas desde el punto de vista nutricional, ya que **una ración cubriría el 77% de la ingesta diaria de fibra**, establecida en 25 g/día.

COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

alimentacionpublicasostenible.org

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 7 de mayo



DE PRIMERO:

ENSALADA DE ESPINACAS CON NARANJA Y CHAMPIÑÓN

DE SEGUNDO:

ARROZ CON ALCACHOFAS Y HABAS



INCLUYE:

PAN INTEGRAL DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: MANZANA

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio **6,55€**

Servicio en mesa **7,95€**

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN

MÁS CERCA DE LO QUE CREES

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Alimentación pública sostenible

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid. 7 de mayo 2026.

Esta valoración ha sido realizada por las Dras. Virginia Fernández Ruiz y María Ciudad Mulero de la Unidad de Bromatología del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la UCM.

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	ENERGÍA (kcal)
ENSALADA DE ESPINACAS CON NARANJA Y CHAMPIÑÓN					
Espinacas (40g)	0,40	1,09	0,32	1,16	8,80
Naranja (50g)	4,30	0,40	0,00	1,00	19,00
Champiñón (20g)	0,80	0,36	0,06	0,50	5,20
Aceite de oliva (20mL)	0,00	0,00	19,98	0,00	177,40
Vinagre (20mL)	0,12	0,08	0,00	0,00	0,80
ARROZ CON ALCACHOFAS Y HABAS					
Arroz (80g)	68,80	5,60	0,72	0,16	309,60
Habas (50g)	4,30	2,30	0,20	2,10	28,50
Alcachofas (50g)	1,13	1,45	0,10	4,70	11,50
Cebolla (30g)	1,59	0,34	0,00	0,54	7,80
Aceite de oliva (20mL)	0,00	0,00	19,98	0,00	177,40
Ajos (10g)	2,43	0,39	0,02	0,12	11,70
POSTRE Y PAN					
Manzana (200g)	24,00	0,60	0,00	4,00	100,00
Pan integral de trigo con masa madre (30g)	9,90	3,27	0,90	1,80	75,30
Total	117,77	15,88	42,28	16,08	933,00
Porcentaje del valor calórico	50	7	40	3	

El menú ecológico propuesto para el 7 de mayo está compuesto por un primer plato de ensalada de espinacas con naranja y champiñón; un segundo plato de arroz con alcachofas y habas; una manzana como postre, y una ración de pan integral de trigo. Una ración estándar de este menú aporta **933 kcal** (46,65% de un plan alimentario de 2000 kcal/día). Se trata de un menú comprometido con la sostenibilidad del sistema alimentario que, además, destaca por su **aporte de fibra**, ya que una ración cubriría más del 64% de la ingesta recomendada, establecida en 25 g de fibra al día.

COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

alimentacionpublicasostenible.org

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 14 de mayo



DE PRIMERO:

ENSALADA DE BATAVIA, MANZANA Y REMOLACHA

DE SEGUNDO:

HAMBURGUESA DE LENTEJA, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON GUARNICIÓN DE PATATAS



INCLUYE:

PAN INTEGRAL DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: NARANJA

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio **6,55€**

Servicio en mesa **7,95€**

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN

MÁS CERCA DE LO QUE CREES

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Alimentación pública sostenible

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid

Esta valoración ha sido realizada por las Dras. Virginia Fernández Ruiz y María Ciudad Mulero de la Unidad de Bromatología del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la UCM.

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	ENERGÍA (kcal)
ENSALADA DE BATAVIA, MANZANA Y REMOLACHA					
Batavia (60g)	0,84	0,68	0,36	0,90	9,60
Manzana (40g)	4,80	0,12	0,00	0,80	20,00
Remolacha (30g)	1,68	0,36	0,06	0,75	9,00
Aceite de oliva (20mL)	0,00	0,00	19,98	0,00	177,40
Vinagre (20mL)	0,12	0,08	0,00	0,00	0,80
HAMBURGUESAS DE LENTEJAS CON GUARNICIÓN DE PATATAS					
Lentejas (80g)	38,96	19,81	0,94	7,76	248,00
Cebolla (50g)	2,65	0,56	0,00	0,90	13,00
Zanahoria (50g)	3,50	0,40	0,15	1,30	17,00
Patata horno (65g)	9,88	1,43	0,13	1,11	47,45
Aceite de oliva (20mL)	0,00	0,00	19,98	0,00	177,40
Comino (10g)	4,54	1,78	1,82	1,05	41,90
POSTRE Y PAN					
Naranja (225g)	19,35	1,80	0,00	4,50	85,50
Pan integral de trigo con masa madre (30g)	9,90	3,27	0,90	1,80	75,30
Total	96,22	30,29	44,32	20,87	922,35
Porcentaje del valor calórico	41	13	42	4	

El menú ecológico propuesto está formado por un primer plato de ensalada de Batavia, manzana y remolacha; un segundo plato de hamburguesas de lentejas con guarnición de patatas; una pieza de naranja como postre y una ración de pan integral de trigo. Una ración estándar de este menú aporta **922,35 kcal** (46,1% de un plan alimentario de 2000 kcal/día). Además de ser un menú que apuesta por la sostenibilidad del sistema alimentario, ofrece ventajas desde el punto de vista nutricional. En este sentido, la inclusión de legumbres como las lentejas en esta elaboración culinaria hace **que este menú destaque por su aporte proteico** (el 13% de la energía que proporciona, proviene de las proteínas). Por último, teniendo en cuenta que la ingesta recomendada de fibra está establecida en 25 g/día, con este menú se lograría cubrir el 83,5% de los requerimientos diarios de este nutriente, puesto que una ración del mismo aporta **20,9 gramos de fibra.**

COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

alimentacionpublicasostenible.org

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 23 de abril



DE PRIMERO:

PUERROS A LA VINAGRETA

DE SEGUNDO:

GARBANZOS CON ACELGAS



INCLUYE:

PAN INTEGRAL DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: NARANJA

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio **6,55€**

Servicio en mesa **7,95€**

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN

MÁS CERCA DE LO QUE CREES

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid 23 de abril de 2026

Esta valoración ha sido realizada por las Dras. Virginia Fernández Ruiz y María Ciudad Mulero de la Unidad de Bromatología del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la UCM.

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	ENERGÍA (kcal)
PUERROS A LA VINAGRETA					
Puerro (150g)	5,55	2,40	0,45	4,20	36,00
Cebolla (10g)	0,53	0,11	0,00	0,18	2,60
Huevo cocido (1 ud)	0,17	6,88	5,78	0,00	79,75
Perejil (3g)	0,08	0,09	0,04	0,15	1,05
Aceite de oliva (15mL)	0,00	0,00	14,99	0,00	133,05
Vinagre (10mL)	0,06	0,04	0,00	0,00	0,40
GARBANZOS CON ACELGAS					
Garbanzos (80g)	39,40	15,44	5,04	11,97	268,80
Acelgas (25g)	0,68	0,53	0,05	0,25	5,25
Cebolla (20g)	1,06	0,23	0,00	0,36	5,20
Puerros (15g)	0,56	0,24	0,05	0,42	3,60
Aceite de oliva (20mL)	0,00	0,00	19,98	0,00	177,40
POSTRE Y PAN					
Naranja (225g)	19,35	1,80	0,00	4,50	85,50
Pan integral de trigo con masa madre (30g)	9,90	3,27	0,90	1,80	75,30
Total	77,32	31,02	47,26	23,83	873,90
Porcentaje del valor calórico	34	14	47	5	

El menú propuesto está formado por un primer plato de puerros a la vinagreta, un segundo plato de garbanzos con acelgas, una pieza de naranja como postre y una ración de pan integral de trigo. Una ración estándar de este menú aporta **873,9 kcal** (43,7% de un plan alimentario de 2000 kcal/día). Se trata de un menú ecológico que apoya la sostenibilidad. Desde el punto de vista nutricional, la inclusión de legumbres como los garbanzos en esta elaboración culinaria hace que **este menú destaque por su aporte proteico**. En este sentido, el 14% de la energía que proporciona, proviene de las proteínas. Además, teniendo en cuenta que la ingesta recomendada de fibra está establecida en 25 g/día, con este menú se lograría cubrir el 95,3% de los requerimientos diarios de este nutriente, puesto que una ración del mismo aporta **23,8 gramos de fibra**.

COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

alimentacionpublicasostenible.org

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 30 de abril



DE PRIMERO:

LOMBARDA CON MANZANA

DE SEGUNDO:

TORTILLA DE PATATA Y ESPINACA



INCLUYE:

PAN INTEGRAL DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: PLÁTANO

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio **6,55€**

Servicio en mesa **7,95€**

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN **MÁS CERCA DE LO QUE CREES**

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Alimentación pública sostenible

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid

Esta valoración ha sido realizada por las Dras. Virginia Fernández Ruiz y María Ciudad Mulero de la Unidad de Bromatología del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la UCM.

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	ENERGÍA (kcal)
LOMBARDA CON MANZANA					
Lombarda (200g)	7,00	3,00	0,36	5,00	44,00
Manzana (50g)	6,00	0,15	0,00	1,00	25,00
Ajo (5g)	1,22	0,20	0,01	0,06	5,85
Aceite de oliva (20mL)	0,00	0,00	19,98	0,00	177,40
TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA Y ESPINACAS					
Patatas (300g)	45,60	6,60	0,60	5,10	219,00
Espinacas (50g)	0,50	1,36	0,40	1,45	11,00
Cebolla (20g)	1,06	0,23	0,00	0,36	5,20
Aceite de oliva (50mL)	0,00	0,00	49,95	0,00	443,50
POSTRE Y PAN					
Plátano (160g)	32,00	1,92	0,48	5,44	142,40
Pan integral de trigo con masa madre (30g)	9,90	3,27	0,90	1,80	75,30
Total	103,28	16,72	72,68	20,21	1148,65
Porcentaje del valor calórico	35	6	56	3	

El menú ecológico propuesto para el 30 de abril consiste en un primer plato de lombarda con manzana; un segundo plato de tortilla de patatas con cebolla y espinaca; un plátano como postre, y una ración de pan integral de trigo. Una ración estándar de este menú aporta **1148,65 kcal** (57,4% de un plan alimentario de 2000 kcal/día). Además de ser un menú que incluye alimentos propios de un sistema sostenible, desde el punto de vista nutricional **destaca por el importante aporte de fibra**, ya que una ración cubriría más del 80% de la ingesta recomendada, establecida en 25 g de fibra al día.

COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

alimentacionpublicasostenible.org

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 9 de abril



DE PRIMERO:

PASTA CON BRÓCOLI, ZANAHORIA Y REMOLACHA

DE SEGUNDO:

ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA



INCLUYE:

PAN BLANCO DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: MANDARINA

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio **6,55€**

Servicio en mesa **7,95€**

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN MÁS CERCA DE LO QUE CREES

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Alimentación pública sostenible

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid

9 de abril de 2026

Esta valoración ha sido realizada por las Dras. Virginia Fernández Ruiz y María Ciudad Mulero de la Unidad de Bromatología del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la UCM.

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	ENERGÍA (kcal)
PASTA CON BRÓCOLI, ZANAHORIA Y REMOLACHA					
Pasta (100g)	70,90	12,50	1,45	5,00	353,00
Brócoli (50g)	1,20	1,50	0,20	1,50	13,00
Remolacha (50g)	2,80	0,60	0,10	1,25	15,00
Zanahoria (30g)	2,10	0,24	0,09	0,78	10,20
Aceite de oliva (20mL)	0,00	0,00	19,98	0,00	177,40
Vinagre de manzana (20mL)	0,12	0,08	0,00	0,00	0,80
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA					
Alubias blancas (80g)	33,31	17,78	1,07	15,76	217,60
Patatas (50g)	7,60	1,10	0,10	0,85	36,50
Ajetes (20g)	4,86	0,79	0,05	0,24	23,40
Zanahoria (20g)	1,40	0,16	0,06	0,52	6,80
Aceite de oliva (20mL)	0,00	0,00	19,98	0,00	177,40
Vinagre de manzana (20mL)	0,12	0,08	0,00	0,00	0,80
POSTRE Y PAN					
Mandarina (120g)	10,80	0,96	0,00	2,28	48,00
Pan integral de trigo con masa madre (30g)	9,90	3,27	0,90	1,80	75,30
Total	145,1	39,0	44,0	30,0	1155,2
% del valor calórico	49	13	33	5	

Una ración estándar del menú propuesto (primer plato: pasta con brócoli, zanahoria y remolacha; segundo plato: alubias blancas a la vinagreta; postre: mandarina; y pan) aporta **1155,2 kcal** (57,8% de un plan alimentario de 2000 kcal/día). Se trata de un menú que **se ajusta a los objetivos nutricionales** puesto que el porcentaje de energía que procede de los hidratos de carbono se encuentra muy próximo al rango establecido (50-60%) y lo mismo ocurre con el porcentaje del valor calórico que representan las proteínas (10-15% del aporte energético total) y la grasa (en torno al 30% de energía debe proceder de este macronutriente). Además, este menú **aporta 30 g de fibra**, por lo que permite alcanzar los requerimientos diarios de fibra alimentaria, establecidos en 25 g/día.

COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

alimentacionpublicasostenible.org

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 16 de abril



DE PRIMERO:

REMOLACHA Y CHIRIVÍA RALLADAS Y NARANJA

DE SEGUNDO:

LENTEJAS CON HINOJO, ESPINACA Y ZANAHORIA



INCLUYE:

PAN INTEGRAL DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: MANZANA

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio **6,55€**

Servicio en mesa **7,95€**

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN **MÁS CERCA DE LO QUE CREES**

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Alimentación pública sostenible

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid
16 de abril de 2026

Esta valoración ha sido realizada por las Dras. Virginia Fernández Ruiz y María Ciudad Mulero de la Unidad de Bromatología del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Fac. de Farmacia de la UCM.

ALIMENTO	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	FIBRA (g)	ENERGÍA (kcal)
REMOLACHA Y CHIRIVÍA RALLADAS Y NARANJA					
Ensalada mézclum (100g)	1,40	1,13	0,60	1,50	16,00
Naranja (100g)	8,60	0,80	0,00	2,00	38,00
Remolacha (50g)	2,80	0,60	0,10	1,25	15,00
Chirivía (50g)	5,55	0,90	0,55	2,15	35,00
LENTEJAS CON HINOJO, ESPINACA Y ZANAHORIA					
Lentejas (100g)	48,70	24,77	1,17	9,70	310,00
Zanahoria (50g)	3,50	0,40	0,15	1,30	17,00
Hinojo (50g)	1,15	0,55	0,00	1,65	7,00
Espinacas (50g)	0,50	1,36	0,40	1,45	11,00
Cebolla (25g)	1,33	0,28	0,00	0,45	6,50
Ajo (5g)	1,22	0,20	0,01	0,06	5,85
Aceite de oliva (25g)	0,00	0,00	24,98	0,00	221,75
POSTRE Y PAN					
Manzana (200g)	24,00	0,60	0,00	4,00	100,00
Pan integral de trigo con masa madre (30g)	9,90	3,27	0,90	1,80	75,30
Total	108,64	34,85	28,86	27,31	858,40
Porcentaje del valor calórico	49	16	29	6	

El menú propuesto consiste en un primer plato de remolacha y chirivía ralladas y naranja, un segundo plato de lentejas con hinojo, espinaca y zanahoria, una manzana como postre, y una ración de pan integral de trigo. Una ración estándar de este menú aporta **858,4 kcal** (42,9% de un plan alimentario de 2000 kcal/día). Además de ser un menú ecológico que garantiza la sostenibilidad, se trata de un **menú equilibrado desde el punto de vista nutricional** ya que el porcentaje del valor calórico que representan los carbohidratos, las proteínas y la grasa es de un 49%, 16% y 29%, respectivamente. Además, teniendo en cuenta que la ingesta recomendada de fibra está establecida en 25 g/día, con este menú se lograría cubrir los requerimientos diarios de este nutriente, puesto que una ración del mismo aporta **27,3 gramos de fibra**.

COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

alimentacionpublicasostenible.org

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 19 de marzo



DE PRIMERO:

ENSALADA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS CON ENCURTIDOS CASEROS DE REMOLACHA Y CHIRIVÍA

DE SEGUNDO:

POTAJE DE GARBANZOS, ACELGAS Y BONIATOS



INCLUYE:

PAN BLANCO DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: NARANJA

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio **6,55€**

Servicio en mesa **7,95€**

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN MÁS CERCA DE LO QUE CREES

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Alimentación pública sostenible

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid. 19 de marzo 2026.

Esta valoración ha sido realizada por el Programa de Alimentación, Actividad física y Salud (ALAS) de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud

Tamaño de la Ración: 2 CAZOS

ALIMENTO	HC (gr)	PROT (gr)	Grasa (gr)	Energía (Kcal)	Fibra
ENSALADA DE ESPINACAS Y ZANAHORIAS CON ENCURTIDOS CASEROS DE REMOLACHA Y CHIRIVÍA					
Espinaca 100	4	2,8		20	6
Cebolla 12.5	1,125	0,175		5	0,21
Zanahoria 50 g	4,5	0,6	0,15	21	1,5
Chirivía 25 g	5	0,6	0,3	25	1,5
Remolacha 25 g	2	0,4		10	0,12
POTAJE DE GARBANZOS, ACELGAS Y BONIATOS					
Garbanzos 75 gr	45,8	15	3,8	270	4,5
Acelga 25 gr	1,25	0,5		8,25	2
Boniato 50 gr	16	1,1		76	1,5
Aceite 20 ml	-	-	20	180	
POSTRE Y PAN					
Naranja 100 gr	9	1,1	-	44	2
Pan blanco de trigo con masa madre 50 gr	26,5	4,1	0,65	131	2
Total	115,175 =460,7 Kcal	26,375 =105,5	24,9=224,1	**790.3**	**21,33**
Porcentaje	**58,29 %**	**13,34 %**	**28,35 %**		

El menú propuesto aporta para una ración standard (Ensalada de Espinacas y zanahorias con encurtidos caseros de remolacha y chirivía +Potaje de garbanzos, acelgas y boniatos + Pan blanco de trigo con masa madre + Naranja) **790,3 kcal** (39,5 % de un plan alimentario de 2.000 Kcal., y una proporción ligeramente baja de proteínas en relación al total de calorías, que mejora si se cambia el plátano por otra fruta para este menú (58,29 % HC, 13,34 % Proteínas y 28,35 % de Grasas).

El contenido de fibra de este menú es de **21,33 gr**, el cual se acerca al requerimiento diario de fibra. Además, es un menú rico en micronutrientes tanto en vitaminas como en minerales (Ácido Fólico, Vitaminas A, C y K, hierro, magnesio y potasio).

COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

alimentacionpublicasostenible.org

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 26 de marzo



DE PRIMERO:

CREMA DE REMOLACHA CON APIO Y PICATOSTES

DE SEGUNDO:

ARROZ CON HABAS Y CHAMPIÑONES



INCLUYE:

PAN BLANCO DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: PERA

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio **6,55€**

Servicio en mesa **7,95€**

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN **MÁS CERCA DE LO QUE CREES**

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Alimentación pública sostenible

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid. 12 de marzo 2026.

Esta valoración ha sido realizada por el Programa de Alimentación, Actividad física y Salud (ALAS) de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud

ALIMENTO		HC (gr)	PROT (gr)	Grasa (gr)	Energía (Kcal)	Fibra
ACELGAS REHOGADAS CON ZANAHORIA						
Acelgas	125 gr	3	2,4		21,6	2
Zanahoria	50 gr	4,5	0,6	0,10	21	1,5
TORTILLA CON PATATA Y SETAS						
Huevos	75 gr	0,41	10,2	8,25	116	-
Seta shitake	25	0,95	0,45		5.6	0,25
Patata	100 g	19	2		85	2
Aceite	20 ml	-	-	20	180	
Manzana	200 gr	27,6	0,6	-	111	4
Pan blanco de trigo con levadura madre 50 gr		26,5	4,1	0,65	131	2
Total		82 g =328 Kcal	20,35 g =82 kcal	29 g =261	**671 kcal**	**11,75**
Porcentaje		**48,9 %**	**12,2 %**	**38,9 %**	VCT*	

*VCT: Valor Calórico Total

El menú propuesto aporta para una ración standard (Acelgas rehogadas con zanahoria + tortilla con patata y setas + Pan blanco de trigo con levadura madre + Manzana asada) **671 kcal** (33,55 % de un plan alimentario de 2.000 Kcal., y una proporción ligeramente baja de proteínas con relación al total de calorías, (48,9 % HC, 12,2 % Proteínas y 38,9 % de Grasas).

El contenido de fibra de este menú es de 11,75 gr, aproximadamente la mitad de las recomendaciones de fibra (25 - 30 gr). Habría que complementar con alguna fruta, verdura y/o leguminosa a lo largo del día.

Además, es un menú rico en micronutrientes tanto en vitaminas como en minerales (Ácido Fólico, Vitaminas A, C, D, hierro, magnesio y potasio).

Proyecto **ALIMENTACIÓN PÚBLICA SOSTENIBLE**. Impulsando buenas prácticas para la transición hacia la sostenibilidad de la restauración colectiva pública de centros educativos de Madrid, Guadalajara y Vizcaya (Bizkaia), con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 5 de marzo



DE PRIMERO:

PURRUSALDA

DE SEGUNDO:

ALUBIAS BLANCAS CON CHAMPIÑON Y CALABAZA

INCLUYE:

PAN INTEGRAL DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: MANZANA

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio 6,55€

Servicio en mesa 7,95€

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN MÁS CERCA DE LO QUE CREES

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Alimentación pública sostenible

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología.
Universidad Complutense de Madrid.05 de marzo 2026.

Esta valoración ha sido realizada por el Programa de Alimentación, Actividad física y Salud (ALAS) de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud

Tamaño de la Ración: 3 CAZOS

ALIMENTO		HC (gr)	PROT (gr)	Grasa (gr)	Energía (Kcal)	Fibra
CREMA de CALABAZA con chips de PUERRO -						
Calabaza	125 g	7,5	1,25	-	35	2,5
Puerro	50 g	3,8	1,2		20	1,5
ALUBIAS con CHAMPIÑÓN y BONIATO						
Alubia Blanca	125 g	76,3	25	2,1	411,4	8,75
Champiñón	50 g	1,9	1,9		15,2	1,5
Boniato	50 gr	16	1,1	0,5	76	1,5
Aceite	20 ml	-	-	20	180	
Manzana	225 gr	27	0,68	-	117	4,5
Pan integral de trigo	50 gr	24,7	4,45		120	5
Total		157,2 g = 628,8kcal	35,6 g= 142,4Kcal	22,6 g= 203,4 Kcal	**974,6 kcal**	**25.25 gr**
Porcentaje		**64,52 %**	**14,61 %**	**20,87%**	VCT*	

*VCT: Valor Calórico Total

El menú propuesto aporta para una ración standard (Crema de calabaza con chips de puerro + Alubias con champiñon y boniato + Pan de trigo blanco con levadura madre + manzana) **974,6 kcal** (**48,73 %** de un plan alimentario de 2.000 Kcal., y una proporción adecuada de macronutrientes 64,52 % HC, 14,61 % Proteínas y 20,87 % de Grasas).

El contenido de fibra de este menú es de 25,25 gr, el cual cubre el requerimiento diario de fibra en las mujeres (25 g/día) y en el caso del varón (recomendable de 30 - 35 g/día) habría que complementar con alguna fruta o verdura.

Además, es un menú rico en Ácido Fólico, Vitamina C, Potasio, magnesio y Calcio.

Proyecto **ALIMENTACIÓN PÚBLICA SOSTENIBLE**. Impulsando buenas prácticas para la transición hacia la sostenibilidad de la restauración colectiva pública de centros educativos de Madrid, Guadalajara y Vizcaya (Bizkaia), con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

COME RICO
COME SANO
COME ECOLÓGICO

Alimentación pública sostenible

alimentacionpublicasostenible.org

MENÚ ECOLÓGICO

Cafeterías de Ciencias Químicas y de Ciencias Políticas y Sociología

Jueves 12 de marzo



DE PRIMERO:

ACELGAS REHOGADAS CON ZANAHORIA

DE SEGUNDO:

TORTILLA DE PATATAS Y SETAS



INCLUYE:

PAN INTEGRAL DE TRIGO DE MASA MADRE

POSTRE: MANZANA ASADA

PRECIO DEL MENÚ

Autoservicio **6,55€**

Servicio en mesa **7,95€**

¡AYÚDANOS A MEJORAR!

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS, LOCALES Y DE TEMPORADA ESTÁN **MÁS CERCA DE LO QUE CREES**

Proyecto Alimentación Pública Sostenible. Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad subvencionada y no refleja necesariamente la opinión del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Alimentación pública sostenible

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafeterías de Ciencias Químicas y Ciencias Políticas y Sociología. Universidad Complutense de Madrid. 12 de marzo 2026.

Esta valoración ha sido realizada por el Programa de Alimentación, Actividad física y Salud (ALAS) de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud

ALIMENTO		HC (gr)	PROT (gr)	Grasa (gr)	Energía (Kcal)	Fibra
ACELGAS REHOGADAS CON ZANAHORIA						
Acelgas	125 gr	3	2,4		21,6	2
Zanahoria	50 gr	4,5	0,6	0,10	21	1,5
TORTILLA CON PATATA Y SETAS						
Huevos	75 gr	0,41	10,2	8,25	116	-
Seta shitake	25	0,95	0,45		5.6	0,25
Patata	100 g	19	2		85	2
Aceite	20 ml	-	-	20	180	
Manzana	200 gr	27,6	0,6	-	111	4
Pan blanco de trigo con levadura madre 50 gr		26,5	4,1	0,65	131	2
Total		82 g =328 Kcal	20,35 g =82 kcal	29 g =261	**671 kcal**	**11,75**
Porcentaje		**48,9 %**	**12,2 %**	**38,9 %**	VCT*	

*VCT: Valor Calórico Total

El menú propuesto aporta para una ración standard (Acelgas rehogadas con zanahoria + tortilla con patata y setas + Pan blanco de trigo con levadura madre + Manzana asada) **671 kcal** (33,55 % de un plan alimentario de 2.000 Kcal., y una proporción ligeramente baja de proteínas con relación al total de calorías, (48,9 % HC, 12,2 % Proteínas y 38,9 % de Grasas).

El contenido de fibra de este menú es de 11,75 gr, aproximadamente la mitad de las recomendaciones de fibra (25 - 30 gr). Habría que complementar con alguna fruta, verdura y/o leguminosa a lo largo del día.

Además, es un menú rico en micronutrientes tanto en vitaminas como en minerales (Ácido Fólico, Vitaminas A, C, D, hierro, magnesio y potasio).

Proyecto **ALIMENTACIÓN PÚBLICA SOSTENIBLE**. Impulsando buenas prácticas para la transición hacia la sostenibilidad de la restauración colectiva pública de centros educativos de Madrid, Guadalajara y Vizcaya (Bizkaia), con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.